

## Ćwiczenia oddechowe

Każde z poniższych ćwiczeń wymaga 10 powtórzeń, za każdym razem należy pamiętać o nieunoszeniu ramion (najczęściej spotykany błąd u osób rozpoczynających naukę oddychania). Aby zauważyć efekty tej ciężkiej pracy, serie ćwiczeń oddechowych należy wykonywać kilka razy w tygodniu, a najlepiej – codziennie. Istotne jest też, by nie wykorzystywać oddechu do samego końca. Po każdej serii ćwiczeń musi nastąpić chwila przerwy w celu dotlenienia organizmu. W trakcie ćwiczeń, jak również występów powietrze powinno być nabierane w 80% przez usta i – co jest oczywiste – przez usta wypuszczane. To bardzo ważne, gdyż powietrze nabierane nosem nie ma możliwości szybkiego dotarcia w głąb płuc – po pierwsze – ma do pokonania nieco dłuższy odcinek, a po drugie – dziurki w nosie są znacznie mniejsze niż jama ustna ;-). Warto o tym pamiętać, bo czasami szybki wdech jest niezbędny do zaśpiewania dynamicznego, trudnego fragmentu piosenki.

**👉 Uwaga!** Między poszczególnymi ćwiczeniami należy wykonać kilka relaksujących, wolnych wdechów i wydechów tylko przez nos. Jeżeli w trakcie wykonywanych ćwiczeń znacznie kręcić się w głowie, trzeba natychmiast przerwać i spokojnie oddychać przez nos, aż organizm wróci do normy. Pomieszczenie, w którym wykonywane są ćwiczenia, powinno być na bieżąco wietrzone, ewentualnie dobrze przewietrzone przed ćwiczeniami.

1. W pozycji leżącej na plecach (następnie w pozycji stojącej) połóż dłoń na brzuchu. Wykonaj pełny bezszmerowy wdech przez usta i nos (pamiętaj o dwóch etapach), następnie długi, powolny wydech na głosce “s” – proces kontroluj dociskając brzuch dłonią. Nie wydychaj powietrza do końca!
2. Wdech jak w ćwiczeniu powyższym. Wydech w 2, 3, 4, 5 rytmicznych, gwałtownych dmuchnięciach z dłonią na brzuchu.
3. Na “raz” zrób szybki dwuetapowy wdech przez usta i nos, na 2, 3, 4, 5 – równomierny wydech przez stulone usta. W kolejnych ćwiczeniach przedłużaj wydech do 6, 7, 8, 10, 15 sekund. W wydychaniu udział biorą przede wszystkim mięśnie brzucha i mięśnie rozszerzające żebra.
4. Stojąc na lekko ugiętych nogach zrób skłon, opuszczając ręce w okolice kostek. Z tej pozycji zaczynaj powoli robić wdech, prostując się z rękami ciągle uniesionymi nad głowę. Kiedy już będziesz wyprostowany z rękami uniesionymi nad głowę i pełen powietrza, zaczynaj wypuszczać je bardzo powoli na głosce “s”, ponownie wykonując skłon z rękoma wciąż uniesionymi nad głowę.
5. Kolejny wariant powyższego ćwiczenia - w trakcie wydechu zamiast wypuszczać powietrze na głosce “s” uruchamiaj głos, “śpiewając” na bardzo niskim tonie po kolei głoski “a”, “o”, “u”, “e”, “i”, “y”. Na każdy wydech przypada oddzielna głoska. Po wykonaniu trzech skłonów przed kolejnymi trzema należy zrobić minutową przerwę.

6. "Piesek", czyli szybkie wdechy i wydechy naśladowujące zdyszanego pieska. Ćwiczenie wykonuj bez przerwy przez około 1minuty, starając się o coraz głębsze, ale tak samo szybkie wdechy i wydechy. W innym wariacie ćwiczenie to wykonuj w różnym tempie: raz szybko, innym razem bardzo wolno.
7. Na "raz" wyprostowane ręce unieś w bok i do góry nad głowę – wdech. Na 2, 3, 4, 5, aż do dziesięciu bardzo powoli opuszczaj ręce, równocześnie wydychając powietrze. Po serii bezgłośnych ćwiczeń możesz dołączyć do wydechu artykulację głoski "a" na lekko obniżonym głosie.
8. Powoli nabierz głęboko powietrze w głąb płuc, po czym przytrzymaj je tam przez 10 sekund i równie powoli wypuść. W trakcie ćwiczenia należy zwiększać czas przetrzymywania powietrza w płucach.
9. Wariant powyższego ćwiczenia - szybko nabierz powietrze i po 10 sekundach równie szybko wypuść.
10. Potrzebny będzie arkusz papieru, np. kartka z zeszytu. Znajdź śliską ścianę i przyciśnij do niej kartkę ręką na wysokości twarzy. W momencie zabrania ręki kartka powinna spaść na podłogę, ty musisz ją utrzymać na ścianie jedynie za pomocą oddechu, ściślej – wydechu. Tak szybko musi następować wdech i tak mocno wydech, aby kartka jak najdłużej nie zsunęła się po ścianie.
11. Zrób głęboki dwuetapowy wdech. Na dwie sekundy zatrzymaj powietrze, po czym głośno policz do pięciu, ponownie na dwie sekundy wstrzymaj wydech i znów głośno policz do pięciu. Lekko wypuść pozostałe powietrze.
12. Policz wrony na jednym oddechu: "Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona ... piętnasta wrona bez ogona itd.". Pamiętaj, aby nie wykorzystywać oddechu do samego końca.
13. Policz jajka: "Siedzi kura na koszyku liczy jajka do szyku: pierwsze jajo, drugie jajo, trzecie jajo, ... 25 jajo".
14. Staraj się nadmuchać balonik, robiąc głębokie wdechy i głębokie wydechy.
15. Staraj się zdmuchnąć świeczkę z odległości 30 cm, jeśli ci się uda, możesz spróbować odsuwać świeczkę możliwie najdalej i startować w konkursie na najdłuższe dmuchnięcie.
16. Na lipowej, na policy, stoją miski w rzędzie  
Policz z lewa, policz z prawa, jedenaście będzie  
Na tej pierwszej kurek oskubanych z piórek  
Na tej drugiej kurek oskubanych z piórek...  
... Na tej dziesiątej kurek oskubanych z piórek  
Miska jedenasta, kurka ogoniasta.